

## *Fées Mains by Marjorie*



### *Aïoli :*

*Les ingrédients pour 4 personnes : 700 à 800g de morue/ cabillaud séché et salé – 4 pommes de terre nouvelles – 4 carottes nouvelles – 1 courgette – 300g de pois gourmands – 5 gousses d'ail – 1 jaune d'œuf – huile d'olive – sel – poivre*

### *La veille :*

*Faire dessaler la morue en la faisant tremper pendant 24h dans un plat rempli d'eau et en prenant soin de changer l'eau 5 fois au cours des 24h.*

*Laisser l'œuf à température ambiante*

### *Le lendemain :*

*Préparer l'aïoli en écrasant les gousses d'ail avec le presse-ail puis dans un mortier avec le pilon pour obtenir une purée.*

*Ajouter le jaune d'œuf (qui doit être à température ambiante comme l'huile d'olive) et mélanger avec le pilon. Avec le fouet, fouetter la préparation en ajoutant progressivement de l'huile d'olive (+ ou – 15cl) jusqu'à obtenir la texture souhaitée.*

*Salier et poivrer à votre convenance.*

*Eplucher les pommes de terre et les carottes. Laver les légumes. Couper les carottes, les pommes de terre et la courgette en dés. Effiler les pois gourmands.*

*Faire cuire les légumes à la vapeur. Environ 20mn dans le four à vapeur.*

*Vérifier la cuisson.*

*Couper le poisson en 4 morceaux,  
Faire bouillir une casserole d'eau et déposer les morceaux de poisson pour les pocher dans l'eau frémissante pendant environ 20mn. L'eau doit rester frémissante mais ne pas bouillir.  
Vérifier la cuisson et égoutter les morceaux de poisson.  
Les déposer sur du papier absorbant.*

*Servir les légumes, le poisson poché et l'aïoli.*

*Fées Mains by Marjorie  
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*